

メニュー表

2018年09月

磯辺白百合幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
4日 (火)	ビビンバ丼 ポークウインナー 小魚	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま	鶏肉 味噌 豚肉 卵 ポークウインナー 小魚	たまねぎ もやし にんじん	403	18.4	12.2	0.9
6日 (木)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが お魚ソーセージフライ チーズ入りサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	のりたまふりかけ 豚肉 お魚ソーセージフライ チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	391	10.8	7.7	1.1
7日 (金)	ハヤシライス 大根とオクラのサラダ 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 かつお節	たまねぎ オクラ にんじん なし だいこん ホールコーン	449	9.9	12.2	2.0
10日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮付け キャベツの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 しらす	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん オクラ	417	14.8	13.3	0.9
11日 (火)	ロールパン ハンバーグ(デミタソース) ブロッコリー添え 甘芋 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	パン ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖	ハンバーグ わかめ	たまねぎ ブロッコリー	333	11.9	13.6	1.8
13日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 季節の果物【梨】	精白米 上白糖 キャノーラ油	豚肉 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが なし	408	15.0	15.0	0.8
14日 (金)	ひじきご飯 鮭の塩焼き コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 上白糖 めんつゆ コールスロートレッシング	ひじき 味噌 油揚げ 鶏肉 さけ	にんじん たまねぎ ブロッコリー なす パプリカ ホールコーン	389	18.8	10.2	1.8
18日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン シーザーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトソース 青菜 トマトケチャップ ホールコーン グリーンピース キャベツ	373	14.4	10.1	0.6
20日 (木)	ご飯 白身魚の西京焼き チャブチェ 卵入りサラダ	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 ごまドレッシング	ホキ 味噌 豚肉 卵	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー	333	17.4	5.7	0.8
21日 (金)	カレーライス もやしと枝豆のサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 枝豆	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	423	11.0	9.8	1.4
25日 (火)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 大根サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが ニラ だいこん にんじん いんげん	419	13.8	9.7	1.8
27日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 コールスロートレッシング	お魚ふりかけ 鶏肉 味噌 油揚げ	切干し大根 にんじん ホールコーン ブロッコリー パプリカ	392	15.9	11.3	0.8
28日 (金)	焼きそば ウインナー玉子巻き	中華めん キャノーラ油	豚肉 ウインナー玉子巻	キャベツ にんじん トマトケチャップ	364	12.8	11.0	1.4
平均					391	14.2	10.9	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。